

# Wie kann ich besser auf mich selbst hören?

Zehn Tipps von Psychologin Laura Ritthaler



## LAURA RITTHALER (40)

ist Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Berlin und Dozentin an verschiedenen Instituten. In ihrem Buch „Emotional Detox – Wie Sie Ihr emotionales Immunsystem stärken.“ gibt sie bewährte und praktische Tipps für ein gesundes Selbstwertgefühl. [laura-ritthaler.de](http://laura-ritthaler.de)

### 1. EIGENE BEDÜRFNISSE ERKENNEN

Die Sorge, nicht gemocht zu werden, hat oft mit Unklarheiten über die eigenen Bedürfnisse, Meinungen und Werte zu tun. Beginnen Sie, mehr auf Ihre eigene Stimme zu hören. Fragen Sie sich, was Ihnen wichtig ist. Wenn man weiß, was man will und womit man sich wohlfühlt, kann man klarer entscheiden. Und ist widerstandsfähiger gegen die Urteile anderer.

### 2. LANGSAM BEGINNEN

Wenn es Ihnen noch schwerfällt, offen Ihre Meinung zu formulieren, beginnen Sie damit, sich vorzustellen, wie Sie das tun. Als Nächstes könnten Sie etwas Neutrales oder Positives sagen – auch eine positive Meinung ist schließlich eine Meinung. Oder Sie formulieren Ihre Meinung als Frage: „Kann es sein, dass...“. So lassen Sie Raum für Reaktionen und legen sich nicht gleich fest.

### 3. REALISTISCH BLEIBEN

Machen Sie sich klar: Es ist schlichtweg unmöglich, es allen recht zu machen. Wie sehr Sie sich auch anstrengen, mindestens ein Drittel der Menschen ist anderer Meinung.

### 4. KRITIK DIFFERENZIEREN

Dass jemand anderer Meinung ist als Sie, hat übrigens nicht immer viel mit dem zu tun, was beurteilt wird. Manchmal geht es um Selbstprofilierung, um eine bestimmte Stimmung oder um eigene Probleme. Deshalb ist es wichtig, Kritik genau zu differenzieren. In Ruhe aufnehmen, was gesagt wurde, reflektieren, vielleicht im Gespräch mit anderen, und danach überlegen: „Was davon nehme ich an – und was nicht?“

### 5. DINGE IN BEWEGUNG BRINGEN

Man kann Situationen nur verändern, wenn man sie an- und ausspricht. Oft ist es das viel größere

Leiden, dauerhaft nichts zu sagen und einen inneren Dialog in Dauerschleife zu führen – manchmal mit nächtelangem Grübeln. Dinge, die wir angehen, sind keine offenen Fragen mehr.

### 6. MIT MILDE RECHNEN

Die eigene Meinung auszusprechen, ist oft weniger schlimm, als man sich das ausmalt. Denn andere reagieren meist milder als gedacht. Und man hadert dann nicht im Nachhinein mit sich selbst. („Jetzt hast du den Mund wieder nicht aufgemacht!“).

### 7. DEN MEINUNGSMUSKEL STÄRKEN

Seien Sie großzügig mit sich. Kein untrainierter Mensch würde gleich einen Marathon laufen. Auch unser Meinungsmuskel braucht Training. Erfährt man zwei-, dreimal, dass nicht nur nichts Schlimmes passiert, wenn man für sich einsteht, sondern man sogar mehr geschätzt wird, ist das ein richtiger Boost.

### 8. DAS GUTE FEIERN

Konzentrieren Sie sich beim Feedback, das Sie bekommen, auch auf die guten Kommentare – und nicht nur auf den einen schlechten. Honorieren Sie vor sich selbst, was Sie gut gemacht haben – zum Beispiel, indem Sie es aufschreiben.

### 9. NICHT FÜR ANDERE LEBEN

Für sich und seine Meinung einzustehen, bedeutet: seine eigene Route zu fliegen statt auf Autopilot. Und für sich selbst zu leben statt für andere oder Wildfremde.

### 10. SICH SELBST ÜBERZEUGEN

Manche Entscheidungen, die gut für uns selbst sind, werden unserem Umfeld vielleicht weniger gefallen. Aber der wichtigste Mensch, dem Sie es recht machen sollten, sind Sie selbst. Wenn Sie überzeugt sind, haben Sie schon den wichtigsten Menschen überzeugt.

Schützt einen das vor Kritik? Nein, nicht immer. Aber wenn wir uns erst mal fragen, womit wir eigentlich selbst einverstanden wären, wackeln die eigenen Grundfesten nicht mehr, sobald mal jemand anderer Meinung ist. Dabei merkt man auch: Man kann anderen Menschen tatsächlich seine Ansichten zumuten.

Manche werden zustimmen, andere nicht, aber die mitunter so dramatisch ausgemalten Konsequenzen („Dann kann mich niemand mehr leiden“) bleiben aus. Autor Jason Zook vergleicht den Umgang mit Kritik mit einem Auto: Am Anfang sitzen Angst und Selbstzweifel direkt auf dem Beifahrersitz. Der Wagen ist klein, deshalb rücken sie einem viel zu nahe. Je mehr man übt, zu seinen eigenen Ansichten zu stehen, desto geräumiger wird der Wagen. Irgendwann sitzt die Angst, nicht gemocht zu werden, auf dem Rücksitz. Mit der Zeit wird das Auto immer größer und liegt sicherer auf der Straße, bis man irgendwann eine Stretchlimousine fährt. Die Angst, sagt er, ist dann noch an Bord, aber so weit entfernt, dass sie nicht mehr die Route vorgibt.

Mir gefällt das Bild von der Angst als Beifahrer. Als ich das letzte Mal nachgesehen habe, saß meine auf dem Rücksitz und war ein wenig beleidigt, nicht ständig im Mittelpunkt zu stehen. Vielleicht teilen wir uns an der nächsten Raststätte eine Pommes. Ich mag sie knusprig, mit viel Mayo und einem Klecks Ketchup. 🍷